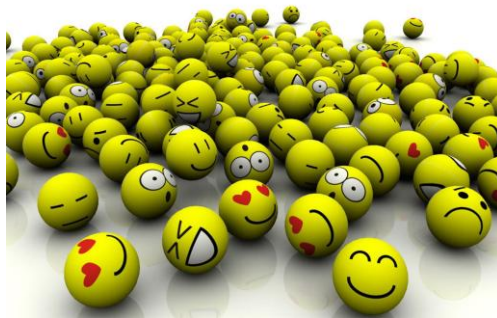


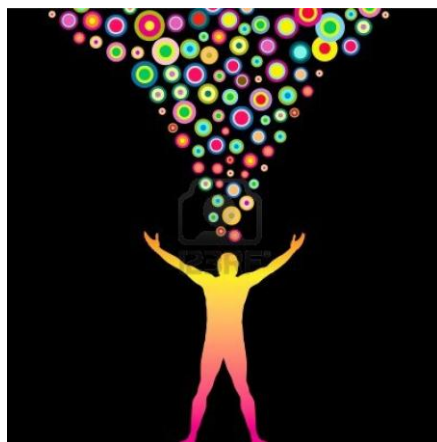
3. LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS:

Los **seres humanos** somos criaturas emotivas. A lo largo de nuestra vida **experimentamos millones de sentimientos y emociones diferentes**. A menudo estas dos palabras se confunden y no quedan muy claros los conceptos, pero existen diferencias entre ambos.

Las **emociones** son estados complejos del organismo que pueden durar desde segundos hasta horas.



Los **sentimientos** son un componente subjetivo de las emociones, digamos que es la etiqueta que una persona le pone a una emoción.



Un **ejemplo** claro es cuando alguien nos hace un regalo y entonces sentimos una emoción de curiosidad y de alegría, pasada esa emoción, nos queda un sentimiento de cariño por la persona que nos hizo el regalo.

La mayor **diferencia entre sentimientos y emociones** reside en que los **sentimientos** tienen que ser activados por un factor **externo**, mientras que motivar la aparición de las **emociones** puede ser un hecho **interno** o autoconsciente.

Dicen que **hay 5 emociones** que son **iguales en todas las culturas** del mundo, que son: **el amor, el odio, la alegría, la tristeza y el miedo.**

Los **sentimientos** también tienen una duración que es proporcional al tiempo en que nuestra consciencia piensa en ellos. Podemos sentir tristeza, pero solo cuando nuestra mente se enfoca en un tema triste, podemos sentir miedo, pero solo cuando nos vemos amenazados.

Las **emociones son cortas pero el sentimiento es largo**. Podríamos decir que un sentimiento es como una cadena y cada uno de los eslabones son las emociones.

LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

